

Рекомендации о выборе и приготовлении шашлыка

В преддверии майских праздников, а также летнего сезона, когда жители городов и поселений активно отправятся на пикники и на прогулки по лесам, рекомендуется придерживаться нескольких простых правил, чтобы впечатления от отдыха на природе не были омрачены последующими неприятностями со здоровьем.

Рекомендуется придерживаться нескольких простых правил при выборе мяса, чтобы шашлык получился вкусным и после его употребления не возникло неприятностей со здоровьем.

Хороший шашлык начинается с качественного мяса. Не рекомендуется покупать мясо (и другие продукты) в местах неустановленной торговли, неизвестного происхождения, без сопроводительных документов.

Приобретайте пищевые продукты в стационарных предприятиях торговли. Обратите внимание на сопроводительную документацию: накладная на товар, сертификат соответствия, ветеринарная справка на мясо должны быть у продавца обязательно.

При покупке охлажденного мяса обращайте внимание на его внешний вид и запах. Запах не должен быть неприятным! Если от мяса хотя бы чуть-чуть веет затхлостью, сыростью, химией, гнилью - от покупки стоит отказаться. Свежее охлажденное мясо - сухое, но при этом глянцевое, чуть поблескивающее, равномерного цвета. На ощупь оно не должно быть влажным, липким и сочиться кровью. Перед покупкой обязательно разверните охлажденное мясо, так как зачастую продавцы укладывают куски, пряча жир и жилы внутрь. Мясо лучше покупать целым куском, чтобы с него не свисали жир и жилы. Не нужно брать темное мясо - скорее всего оно старое. Бывает что под видом охлажденного мяса, потребителю предлагают мясо размороженное. Как отличить охлажденное мясо от замороженного и оттаявшего? Надавите на него пальцем: мясо должно быть упругим. У оттаявшего - более интенсивный цвет, рыхлая консистенция, красный мясной сок. Замороженное мясо можно использовать для приготовления шашлыка, но по вкусовым качествам оно будет уступать охлажденному.

Если вы решили купить в магазине замаринованный шашлык, не старайтесь выбирать его только по внешнему виду. Важно изучить маркировку. Желательно, чтобы на ней, кроме общей массы, был прописан сорт мяса: берите только высший или первый. Во всех сортах ниже будет много сухожилий, и удовольствие такой шашлык вам вряд ли доставит.

Найдите в составе консерванты – их указывают в конце списка. Лучше, если это будет лимонная кислота. Она не так агрессивно действует на слизистую желудка, как диацетат и цитрат натрия. Также убедитесь, что в составе нет фосфатов. Если в составе значится Е450, лучше отказаться от покупки - это влагоудерживающий агент.

Обязательно найдите дату изготовления: производственный маринад может храниться не более недели. Лучше, когда дата проштампована на банке. Если ваш выбор шашлык, упакованный в пластиковое ведро, проверьте крышку. Она должна быть слегка вогнутой, ни в коем случае не вздутой.

Надежнее мясо в заводской упаковке от известного производителя. Если берете мясо в заводской упаковке, то смотрите, чтобы в нем не было слишком много жидкости. Охлажденное хорошее мясо поглощает маринад, а замороженное мясо залитое уксусом, наоборот выделяет сок.

Уксусно-лимонные маринады не дают испортиться мясу в течение 3 дней, а мясо в майонезно-кефирном соусе портится быстрее. Состав «правильного» шашлыка-полуфабриката: свинина, соль, уксус, лук свежий, специи (перец, имбирь, кориандр и т.п).

Для приготовления блюд, закусок рекомендуется использовать разные кухонные принадлежности (ножи, разделочные доски): одни для сырых продуктов, другие для готовой пищи. Важно следить, чтобы соки от мяса, курицы, рыбы и любых других сырых продуктов не загрязнили готовую пищу (например, салаты, фрукты и овощи).

Вся еда – до, во время и после самого приема пищи - должна быть защищена от насекомых, грызунов и иных животных, которые являются переносчиками патогенных микроорганизмов. Обязательно закройте пищу в пластиковые контейнеры с плотной крышкой или заверните в пищевую плёнку.

Используйте для жарки готовый древесный уголь, металлические шампуры, а для еды - одноразовую посуду и столовые приборы. Осуществляйте жарку шашлыка непосредственно перед употреблением. И помните, что жарка на мангале не гарантирует полного «обеззараживания» — бактерии умирают лишь при 70-75 градусах.

Уважаемые потребители, следуя этим простым рекомендациям, вы обезопасите себя и близких от некачественной продукции, и вашему здоровью ничто не навредит.

Помощник врача по общей гигиене
Филиала ФБУЗ «Центр гигиены и
эпидемиологии в Чувашской Республике-
Чувашии г.Новочебоксарске»

Н.Н. Пихторинская